

FUERA MALOS ROLLOS

para chicas con prisas

GEORGINA GERÓNIMO
E IRENE BALLESTAR

**LAS EMOCIONES:
BREVE MANUAL DE
INSTRUCCIONES**

**GUÍA PARA LIDIAR
CON LAS PERSONAS
TÓXICAS**



**ORDENA TU ESPACIO
PARA ORDENAR
TU MENTE**

zenith

Cabeza libre
de rayadas

**APRENDE A
QUERERTE DE
UNA VEZ**



**TRUCOS PARA
DESESTRESARTE**



Mucho más
ligera sin ese
peso de encima



#KeepReadingEnCasa

Como ese mechón rebelde que amenaza con arruinar tu peinado, las emociones pueden llegar a jugarte más de una mala pasada. Tal vez pienses que no hay nada que hacer, que ellas mandan y que no hay forma de controlarlas. Error: sí, con un poco de práctica puedes aprender a gestionar tus emociones.

Y no: no vas a convertirte en un robot frío y calculador por ello. Seguramente te has arrepentido alguna vez de haber reaccionado de forma desproporcionada a alguna situación, dejándote llevar por la emoción del momento. Pero ¿Es posible aprender a gestionar las emociones? Desmontemos primero algunas falsas creencias.

Los hechos externos desencadenan las emociones

FALSA CREENCIA N.º 1

No, no existe una relación directa de causa y efecto entre un hecho externo y la emoción que sientes. Hay un paso intermedio: el pensamiento.

HECHO EXTERNO → PENSAMIENTO → EMOCIÓN

Veámoslo con este ejemplo:

MI PAREJA ME HA DEJADO → VOY A CONVERTIRME EN LA LOCA DE LOS GATOS Y MORIRÉ SOLA → DEPRESIÓN/ANSIEDAD

MI PAREJA ME HA DEJADO → AHORA PODRÉ DEDICARME MÁS TIEMPO. YA ENCONTRARÉ A OTRA PERSONA → ILUSIÓN/TRANQUILIDAD

Como ves, un mismo suceso puede provocar diferentes emociones, dependiendo de cómo lo interpretes.

VENGA, UNA POR UNA
A PASAR POR EL ARO.



Es imposible controlar las emociones

FALSA CREENCIA N.º 2

Falso. Como hemos visto, las emociones tienen su origen en los pensamientos. Y tú puedes decidir qué pensamientos tener. Si en lugar de elegir los pensamientos más catastróficos, te decantas por pensamientos más optimistas, tus emociones irán en consonancia con ellos y te amargarás un poco menos la vida.

Lo que yo siento es lo correcto porque no puedo controlarlo

FALSA CREENCIA N.º 3

Existe la creencia de que cada uno tiene su forma de sentir, que nuestros sentimientos son algo incuestionable y que tenemos derecho a tenerlos, independientemente de la gravedad de lo que nos haya ocurrido. No obstante, **muchas veces esos sentimientos son ilógicos o desproporcionados**. Sí, puedes estar fatal porque la persona que conociste hace tres semanas no ha vuelto a escribirte, o porque no te entra ningún *short* del verano pasado; pero, objetivamente, no es el fin del mundo. La clave está en darle a cada situación y a cada problema la importancia real que tiene. Hablaremos sobre este tema más adelante.

¡MAAARCHANDO UNA DE OPTIMISMO!



TOMA LAS RIENDAS

Y... ¿cómo puedes aprender a gestionar las emociones? Estas técnicas pueden ayudarte:

Identifica la emoción

No pienses en términos de bien o mal cuando pienses en cómo te sientes. Existen seis emociones principales: alegría, sorpresa, tristeza, miedo, asco e ira. Mira hacia dentro y etiqueta tu emoción de la forma más precisa posible.

Encuentra el origen

Una vez identificada la emoción, pregúntate dónde está la verdadera causa. Tal vez estés pagando con una persona algo que te ha enfurecido previamente y que no tiene nada que ver con ella.

Pospón la reacción

En lugar de reaccionar de forma inmediata, date un tiempo. La emoción habrá reducido su intensidad y lo verás todo desde otra perspectiva.

Desapégate

Pon en práctica los ejercicios planteados previamente. Obsérvate como un espectador externo y evita identificarte con la emoción. Verás que, visto desde fuera, el asunto no es tan grave.

